



名称

# スリーT(スリーティー)

だれもが回復する「内なる力」を持っています

回復には3つのTが大切です

= TEARS(涙・涙が出ない時もあり)

= TALK(話す・話すことが出来ない時もあり)

= TIME(時間・焦ってしまう時もあり)



●対象 精神疾患当事者および精神疾患かも？と悩んでいらっしゃる方

辛くて、苦しくて、どうにもならない気持ち、言葉にはできない感情、長いトンネルの中にいる方など様々だと思えます。抱えていることをグループで共有していきませんか？気分の安定を促進する(実感済み)「笑いヨガ」も行います。お気軽にご参加下さい。居心地がいいグループが夢です！

●日程 ★4月14日(日)27日(土) ★5月11日(土)・19日(日)

★6月16日(日)・29日(土) ★7月13日(土)・20日(土)

★8月11日(日)・24日(土) ★9月8日(日)・21日(土)

※10月以降は会場の確保が出来次第



●時間 13時30分～ (予定は1時間半～2時間の話し合い&回復促進効果がある「笑いヨガ」30分程&お時間がある方で座談会)

●場所 アバンセ 和室 ●参加費 1回300円(茶菓子・諸経費代として)

●お申し込みは不要です。当日、会場へお越しください。



お問い合わせ先 「自分サイズ」センター主宰 自助グループ「スリーT」発起人 向野久美子

電話 070-2827-4145 メール [ku07.no5.h1ch1@gmail.com](mailto:ku07.no5.h1ch1@gmail.com)



## 「自分サイズ」センター 開始の略歴

主宰 向野(こうの)久美子

静岡県浜松市に生まれ、高校卒業後は進学の為東京で暮らす。

憧れていた舞台関係について学び、現在も活躍中の照明プランナー勝柴氏が在籍していた会社に勤める。出産前に照明の仕事辞め、夫の仕事関係で1989年(平成元年)佐賀に移住する。佐賀に来て最初に感じたのは、「歩いている人がいない」という事だった。「みんなどこにいるのだろう?」と疑問を持ち、東京ならば渋谷・新宿・池袋等々の街があるので、「佐賀も街があり、私が知らないだけなんだ。」と思ひ、夫に聞いてカルチャーショックを受ける。

誰一人として知っている人がいない佐賀での生活は、子どもが生まれてから大変だった。日中に子どもとずっと一緒にいると「5分でもいいから、誰か子どもを見て欲しい。」と思う時も多々あった。偶然、公園で出会った方から子育てサークルに誘われ、多くの親子と仲良くなり他の活動にも関わり今でもお付き合いがある。

子どもが小学生になり出会った活動は、子どものいじめや虐待防止や被害者支援活動だった。「やってみよう」という思いから、研修会に参加したり研修会を開催したりとにかく学ばせてもらった。自分でもかなり勉強したと思う。活動も佐賀市だけではなく佐賀県にも広まり、様々な苦労はあったがやりがいがある活動だった。

しかし、2005年7月にある出来事をきっかけにうつ病とPTSDを発症する。毎日毎日、その出来事の光景が頭の中を駆け巡り続け、悲しみ・苦しみ・自責感・後悔の念・喪失感などなど様々の多くの感情の波に常に襲われる状態になった。体の痛みや締め付け感、頭痛、過呼吸等、起きていても寝ていても(悪夢に襲われるため)常に「死にたい」「いなくなりたい」と泣いて狂い地獄のような日々が8年間続き、精神科で入院を繰り返す。自分も支援活動をしてる時、トラウマやPTSDについてかなり勉強したが、勉強した言葉と実際にPTSDの症状が現れて苦しむのは全く別ものだった。医療関係者の不適切な対応や言葉などに散々傷つき、トラウマ時と同様に「助けてもらえない」と感じ度々解離するようになった。

2013年、夫の言葉を機に実家の浜松に戻る。全く良くなり近頃のクリニックを受診したら「あなたは、町

医者では診れません。浜松医科大学附属病院へ行って下さい。」と言われ浜松医科大学附属病院精神科を受診。当時、教授だった森則夫先生が診て下さり「あなたは治りますよ」と言ってくれた。それまで薬物療法や来談者中心カウンセリングを受けて「自分で病気とうまく付き合っていくこと。」を言われていた私。こんなに辛くて苦しい状態をどうやって付き合っていけと言うの?と不安ばかりだったが「治る。」ということ?どうなることが治ることかも全く解らなかった。まず、入院しての電気治療2ヶ月、その後主治医竹林先生、井上心理士の行動療法や本格的なトラウマ治療のEMDR 森田療法など様々な治療を受け4年かけ回復に向かっていたが、2017~2018年犯罪被害(携帯乗っ取り、詐欺被害)に遭い状態が悪化する。警察、弁護士、検察庁等様々な機関に相談に行くが思うようにならず、最終的に浜松地方検察庁の2名の検事や静岡市の素晴らしい弁護士に巡り逢った。特に弁護士は私の話をよく理解して下さり、また携帯が乗っ取られたら...という恐怖や訴訟の話をした。裁判はかなり傷つくからと...病気の私には耐えられないと思うと率直に話してくれて、代替案として今まで集めてきた証拠や資料は全て弁護士事務所で保管してくれると言ってくれた。ここまで親身になってもらえて涙が出てきた。被害金も戻って来て自分の中で事件との決着をつける。精神症状も回復へと向かう。そのような中、「笑いヨガ」の出会いは大きく私自身の安定に繋がって行く。2018年12月ラフターヨガ・インターナショナル・ユニバーシティ認定のリーダーの資格を取得。親愛なる知人の住職から「恩業行」という言葉をもらい、今まで支えてくれた沢山の知人に「恩を返していく業を行っていこう」と思った。浜松でいろいろな取り組みから学ぶことも多かった。私サイズ=ハーサイズに相談して、「自分が今まで経験した中でやれることをして行こう」と「自分サイズ」センターを主宰する事に。活動は①笑いヨガ②精神疾患当事者自助グループ③精神疾患当事者家族自助グループ④いじめ被害当事者家族会・18歳以上の当事者自助グループ⑤携帯電話の危険性に関する講座⑥接客(接遇)マナー講座等 其他社会に必要とされ適した活動を行う。

※ご寄付も随時承っております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。連絡先

070-2827-4145 [ku07.no5.h1ch1@gmail.com](mailto:ku07.no5.h1ch1@gmail.com)